

Aktuelles

zu Auto - Gesundheit - Wirtschaft



04. September 2024

Die aktuellen Gesundheitsnachrichten mit Michael Weyland

Thema heute:

Wenn die Achillessehne schlapp macht und sich die Sehnenplatte unter dem Fuß entzündet: Überlastungsschäden im Laufsport

Laufen ist gesund – soweit die Füße tragen. Doch Voraussetzung sind das richtige Trainingsprogramm und die geeignete Belastung. Wird dies ignoriert, kann es hartnäckige Überlastungsschäden im Laufsport geben. So können beispielsweise die Tendinopathien, das sind die Sehnen am oberen und unteren Sprunggelenk, einen Schaden nehmen.

Oder die Sehnenplatte unter dem Fuß kann sich schmerzhaft verändern und entzünden, die so genannte Plantarfasziitis. Wie erkennt man solche Erkrankungen, wie behandelt man sie und vor allem, wie kann man vorbeugen? Dazu informiert die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin.

Die Plantarfasziitis ist eine schmerzhafte Überlastungsverletzung der Sehnenplatte an der Fußsohle, meist im Bereich der Ferse. Sie kann durch Faktoren wie Übergewicht, Fußfehlstellungen und bestimmte Sportarten begünstigt werden. Typische Symptome sind stechende Schmerzen beim Aufstehen, die bei Belastung stärker werden. Die Behandlung umfasst gezielte Kräftigungsübungen, Dehnübungen, Schonung, Schmerzmitteleinnahme oder physikalische Verfahren wie die Stoßwellentherapie.

Achillessehnenbeschwerden, die oft durch eine Überlastung entstehen, sind häufig schleichend und können langwierig sein. Eine Tendinopathie, eine Überlastungsverletzung der Sehne, kann sowohl akut als auch chronisch verlaufen. Tendinopathien können zu Mikrorissen, Schwellungen, Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen und erfordern eine lange Rehabilitations- und Heilungszeit. Chronische Tendinopathien führen häufig zu einem weniger belastbarem Gewebe. Ein Achillessehnenriss resultiert oft aus einer Tendinopathie oder starker Überlastung, begleitet von plötzlichen starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Von Sehnenüberlastungen im Laufsport sind Sportler aller Altersgruppen betroffen. Während Männer häufig akut einen Riss der Achillessehne erleiden, teilen sich die chronischen Tendinopathien auf beide Geschlechter auf. Die Diagnostik umfasst eine ausführliche Anamnese und eine körperliche Untersuchung. Zusätzlich kann gezielt der Schmerz bei Druck ausgelöst werden um die Diagnose sichern. Auch Ultraschall wird zu Hilfe genommen, um Veränderungen an der Sehne zu sehen. Während akute Sehnenrisse oftmals operativ versorgt werden, steht bei den Tendinopathien die konservative Behandlung an erster Stelle. Behandlungen umfassen Schmerzlinderung durch Kälteanwendungen, manuelle Therapie und Trainingstherapien.

Den kompletten Beitrag können Sie auch nachhören oder downloaden unter:

http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20240904_kvp.mp3